

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi antara Siswa di Sekolah Swasta dan siswa di Sekolah Negeri

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI (IMT/U) ANTARA SISWA DI SEKOLAH SWASTA DAN SISWA DI SEKOLAH NEGERI

Ainul Makhmudin*, Endang Sri Wahjuni

S1 Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*ainulmakhmudin10@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi (IMT/U) antara siswa di sekolah swasta dan siswa di sekolah negeri dan juga untuk mengetahui manakah yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani dan status gizi antara sekolah swasta dan sekolah negeri. Metode penelitian ini menggunakan penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*Comparative research*). Penelitian perbandingan adalah suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel yang lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2012:74). Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen karena tidak adanya perlakuan kepada sampel yang akan diteliti oleh peneliti. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian komparatif yaitu dimana penelitian diarahkan untuk membandingkan suatu kelompok sampel dengan kelompok sampel yang lainnya. (Maksum. 2012:104). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi pada siswa di sekolah swasta dan siswa di sekolah negeri. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan IBM *al Program For Social Science (SPSS) for windows v20* diketahui bahwa *p value* 0,247 Lebih besar dari batas keritis 0,05. sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pada tingkat kebugaran jasmani antara siswa di sekolah swasta dengan siswa di sekolah negeri. Hal tersebut mungkin disebabkan pada tingkat aktifitas fisik yang relatif sama pada saat di sekolah maupun di luar sekolah antara siswa sekolah swasta dan siswa sekolah negeri. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan IBM *al Program For Social Science (SPSS) for windows v20* diketahui bahwa diketahui bahwa *p value* 0,875 Lebih besar dari batas keritis 0,05, sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan pada status gizi siswa sekolah swasta dengan siswa sekolah negeri. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh tingkat konsumsi makanan pada saat di luar sekolah yang dikonsumsi oleh siswa di sekolah swasta dan siswa di sekolah negeri relatif sama.

Kata kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Status Gizi.

Abstract

The purpose of this study was to determine differences in the level of physical fitness and nutritional status (BMI / U) between students in private schools and students in public schools and also to find out which physical fitness and nutritional status was better between private schools and public schools. This research method uses non-experimental research with a quantitative descriptive approach. This type of research is comparative research. Comparative research is a study that compares one sample group with another sample group based on certain variables or measurements (Maksum, 2012: 74). This research is a non-experimental study because there is no treatment of the sample to be examined by researchers. The design of this study uses a comparative research design that is where research is directed at comparing a sample group with other sample groups. (Maksum. 2012: 104). This research was conducted to find out whether there were differences in physical fitness and nutritional status in students in private schools and students in public schools. Based on the results of data analysis using IBM *al Program For Social Science (SPSS) for Windows v20* it is known that *p value* is 0.247 Greater than the keritis limit of 0.05. so it can be concluded that there is no difference in the level of physical fitness between students in private schools and students in public schools. This might be due to the relatively similar level of physical activity at school and outside school between private school students and public school students. Based on the results of data analysis using IBM *al Program for Social Science (SPSS) for Windows v20*, it is known that *p value* 0.875 is greater than the keritis limit of 0.05, so it can be concluded that there is no difference in the nutritional status of private school students with public school students. This might be due to the

level of food consumption at the time outside the school consumed by students in private schools and students in public schools are relatively the same.

Keywords: Level of Physical Fitness, Nutritional Status.

PENDAHULUAN

UU No. 20 Tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut Nurhasan, (2011:12) dalam (Fitriyah, 2014: 609) Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, usia, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Menurut Sumarjo (2002: 43) dalam (Rismayanthi 2012:31) mengemukakan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih bias menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga.

Menurut Mahardika, (2010:87) dalam (Purniawan, 2017:183) kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan yang berarti.

Menurut Almtsier (2009:3) status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Sedangkan menurut Supriasa, dkk (2016:20) status gizi merupakan ungkapan dari keadaan keseimbangan dalam variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu.

Menurut (Almtsier,2006) dalam (Muchlis, 2011: 2) Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi baik status gizi optimal terjadi jika tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga menggunakan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi

kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan.

perbedaan antara sekolah swasta dengan sekolah negeri dari kepemilikan dan juga dari fasilitas yang mencukupi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik siswa. Fasilitas yang mencukupi dapat mempengaruhi aktivitas fisik siswa dan dapat berpengaruh juga pada tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP swasta dan di SMP negeri.

Pada saat peneliti melakukan observasi di sekolah SMP Kristen Gloria 1 yang beralamat di Jl. Kupang Indah 1 No.3, Sonokwijenan, Sukomanunggal, Surabaya, ketika jam pelajaran olahraga semua siswa terlihat aktif, selain itu sekolah tersebut memiliki cukup sarana dan prasarana yang dapat digunakan dalam pembelajaran olahraga, sehingga dapat menjadi daya tarik siswa untuk menjadi lebih aktif dalam bergerak. Selain observasi yang peneliti lakukan, peneliti juga melakukan wawancara kepada Kepala Sekolah SMP Kristen Gloria 1 tentang makanan yang tersedia di kantin sekolah. Kemudian ada hal dimana sekolah tersebut selain memiliki sarana dan prasarana yang mencukupi, juga untuk makanan siang siswa di sekolah SMP Kristen Gloria 1 tersebut telah tersedia dan diatur oleh pihak sekolah.

Sedangkan pada saat peneliti melakukan PPP di SMP Negeri 21 Surabaya yang beralamat Jl. Jambangan IV RT/RW 3/2, DSN. Jambangan, Kec. Jambangan, Kota Surabaya. Peneliti menemui beberapa hal salah satunya adalah pola makan disaat jam istirahat, dan pada saat melakukan kegiatan pendidikan jasmani olahraga kesehatan rata-rata siswa di SMP Negeri 21 terlihat kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Kemudian untuk siswa SMP Kristen Gloria 1 maupun siswa SMP Negeri 21, mereka setelah pulang sekolah sama-sama memiliki aktivitas, seperti bimbingan dan latihan olahraga seperti bola voli, bola basket, bulu tangkis, bola futsal dan masih banyak lagi. Selain itu SMP Kristen Gloria 1 ketika berangkat sekolah mereka diantar oleh orang tua sedangkan siswa SMP Negeri 21 Surabaya ketika berangkat sekolah kebanyakan mengendarai sepeda kayuh.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*Comparative research*). (Maksum, 2012:hal) dalam (Wibowo, 2016:392)

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian komparatif yaitu dimana penelitian diarahkan untuk membandingkan suatu kelompok sampel dengan kelompok yang lain. (Maksum. 2012:104).

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti yang nantinya dikenai generalisasi. (Maksum, 2012:53) . Populasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII sekolah swasta SMP Kristen Gloria 1 dan siswa sekolah SMP Negeri 21 Surabaya.

Sampel adalah sebagian kecil individu yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2009:40) pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode “*Cluster Random Sampling*”. Dalam *cluster random sampling*, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster* (Maksum, 2009:43).

Dalam penelitian ini, sampel dari kelas VIII Sekolah Swasta SMP Kristen Gloria 1 dan Sekolah SMP Negeri 21 Surabaya akan diambil masing-masing 1 kelas.

Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengundi kelas yang menjadi populasi kemudian didapatkan 1 kelas sebagai sampel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan metode MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi $VO_2\text{Max}$ dan merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani dan tes antropometri dengan menggunakan parameter IMT/U. IMT/U digunakan kepada yang berusia 5 sampai 18 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Perhitungan data dilakukan dengan menggunakan program komputer IBM *al Program For Social Science* (SPSS) for windows v.20, akan dijabarkan deskripsi data sebagai berikut :

1. Kebugaran Jasmani

Tabel 1. Hasil Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Swasta SMP Kristen Gloria 1.

No	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	19	65,5%
2	Kurang	7	24,1%
3	Cukup	3	10,3%
Jumlah		29	100%

Dari tabel 1. dapat diketahui berdasarkan data frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa sekolah swasta terdiri atas tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 19 siswa (65,5%), tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 7 siswa (24,1%), tingkat kebugaran jasmani cukup sebanyak 3 siswa (10,3%), dengan jumlah 29 siswa.

Tabel 2. Hasil Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Negeri SMP Negeri 21 Surabaya

No	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	31	81,5%
2	Kurang	6	15,7%
3	Cukup	1	2,6%
Jumlah		38	100%

Dari tabel 2. dapat diketahui berdasarkan data frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa sekolah negeri terdiri atas tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 31 siswa (81,5%), tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 6 siswa (15,7%), tingkat kebugaran jasmani cukup sebanyak 1 siswa (2,6%), dengan jumlah 38 siswa.

Tabel 3. Chi Square (hasil tingkat kebugaran jasmani)

Tujuan di lakukan uji chi square adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah swasta dengan siswa di sekolah negeri.

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,798 ^a	2	0,247

Dari tabel 3. berdasarkan hasil data statistik diatas memberikan informasi bahwa nilai chi square menunjukkan hasil 2,798 dengan nilai p value sebesar 0,247. Berdasarkan hasil tersebut p-value > alpha (0,05) , maka tidak ada beda antara status gizi siswa sekolah swasta dan siswa sekolah negeri.

2. Status Gizi

Tabel 4. Hasil Frekuensi Tingkat Status Gizi Siswa Sekolah Swasta SMP Kristen Gloria 1

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase
1	Normal	12	41,3%
2	Gemuk	17	58,6%
Jumlah		29	100%

Dari tabel 4. dapat diketahui berdasarkan data frekuensi berdasarkan tingkat status gizi untuk siswa sekolah swasta terdiri atas tingkat status gizi Normal

sebanyak 12 siswa (41,3%), tingkat status gizi Gemuk sebanyak 17 siswa (58,6%), dengan jumlah 29 siswa.

Tabel 5. Hasil Frekuensi Tingkat Status Gizi Siswa Sekolah Negeri SMP Negeri 21 Surabaya

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase
1	Normal	15	39,4%
2	Gemuk	23	60,5%
Jumlah		38	100%

Dari tabel 5. dapat diketahui berdasarkan data frekuensi berdasarkan tingkat status gizi untuk siswa sekolah negeri terdiri atas tingkat status gizi Normal sebanyak 15 siswa (39,4%), tingkat status gizi Gemuk sebanyak 23 siswa (60,5%), dengan jumlah 38 siswa.

Tabel 6. Chi Square (untuk hasil statistik status gizi)

Tujuan di lakukan uji chi square adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara status gizi siswa di sekolah swasta dengan siswa di sekolah negeri.

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	0,025 ^a	1	0,875

Dari tabel 6. berdasarkan hasil data statistik diatas memberikan informasi bahwa nilai chi square menunjukan hasil 0,025 dengan nilai p value sebesar 0,873. Berdasarkan hasil tersebut p-value > alpha (0,05), maka tidak ada beda antara status gizi siswa sekolah swasta dan siswa sekolah negeri.

B. B. Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini akan menguraikan tentang hasil penelitian yang telah dianalisis. Yang sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi (IMT/U) Pada Siswa Di Sekolah Swasta Dan Siswa Di Sekolah Negeri.

1. Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada siswa di sekolah swasta dan siswa di sekolah negeri :

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan IBM *al Program For Social Science (SPSS) for windows v20* diketahui bahwa *p value* 0,247 Lebih besar dari batas keritis 0,05. sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugara jasmani antara siswa di sekolah swasta dengan siswa di sekolah negeri. Alasan kenapa tingkat kebugaran jasmani antara siswa di sekolah swasta dengan siswa di sekolah negeri hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan karena jam pelajaran olahraga yang sama yaitu 3x40 menit dalam satu minggu. Sesuai Kemendikbud (2013:5). Siswa disekolah swasta dan siswa disekolah negeri apabila jam istirahat atau ketika jam pelajaran olahraga tersisa waktu 15 menit mereka gunakan untuk

aktifitas olahraga sendiri contoh saja yang paling sering dimainkan adalah bermain futsal, bola basket, permainan tradisional atau berlarian mengejar temannya. Selain itu untuk sebagian kelas VIII siswa di sekolah swasta dan siswa di sekolah negeri masih aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang diadakan pihak sekolah seperti bola voli, futsal, bola basket, bola voli dan lain sebagainya yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Hasil pengukuran status gizi pada siswa sekolah swasta dan siswa sekolah negeri:

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan IBM *al Program For Social Science (SPSS) for windows v20* diketahui bahwa *p value* 0,875 Lebih besar dari batas keritis 0,05, sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan pada status gizi siswa sekolah swasta dengan siswa di sekolah negeri. Alasan kenapa status gizi antara siswa di sekolah swasta dengan siswa di sekolah negeri hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan hasilnya sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nur Muhamad yang memang hal tersebut mungkin disebabkan oleh tingkat konsumsi makanan yang relatif sama. Hal ini bisa terjadi jika siswa kelas VIII di sekolah negeri ada yang membawa bekal dari rumah yang kandungan gizinya sudah di atur oleh orang tua dan untuk siswa di sekolah swasta pola makannya di atur oleh pihak sekolah swasta yang makanan sudah tersedia di kantin sekolah swasta. Hal ini dapat membuktikan status gizi siswa kelas VIII di sekolah swasta dan di sekolah negeri tidak ada perbedaan yang signifikan.

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari hasil penelitian menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT), diketahui bahwa *p value* 0,247 Lebih besar dari batas keritis 0,05. Sehingga disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah swasta dengan siswa sekolah negeri
2. Dari hasil penelitian menggunakan pengukuran status gizi (IMT/U), diketahui bahwa *p value* 0,875 Lebih besar dari batas keritis 0,05. Sehingga disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada status gizi antara siswa sekolah swasta dengan siswa sekolah negeri.
3. Dari hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani dan status gizi (IMT/U) dapat diketahui bahwa dari siswa sekolah swasta dengan siswa sekolah negeri relatif sama.

B. Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun manfaat tersebut antara lain:

1. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa agar lebih aktif dalam beraktifitas didalam pembelajaran khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan.
2. Sebagai tolok ukur peningkatan diri siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya pada tingkat kebugaran jasmani siswa dan status gizi siswa.
3. Guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan untuk lebih inovatif dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan, agar siswa tetap bersemangat dan tidak mengkesampingkan olahraga dan menganggap olahraga merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi tubuh.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Fitriyah, Nur. 2014. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Mahasiswa FIK Unesa dengan Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep Angkatan 2010 Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*. FIK Unesa. Surabaya
- Maksum, Ali. 2009. Statistik Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muchlis Novayeni, Hadandju Veni, Javar Nurhaedar. 2011. *Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Balita di Kelurahan Tamamaung*. FKM. Makasar.
- Muhamad, Nur. 2016. *Pernamdingan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Siswa MAN Perkotaan Dan Pedesaan*. Jurnal tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yokyakarta.
- Nurhasan, 2011. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Purniawan, Yoyok. 2017. *Pebandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas unggulan dan non unggulan*. Universitas Negeri Surabaya
- Rismayanthi, Cerika. 2012. *Hubungan Status Gizi dan Tinggkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa*. FIK.UNY
- Supariasa, dkk. 2016. *Penelitian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Unesa.
- UU No. 20 Tahun 2003. 2003. Pengertian Pendidikan, (Online), (http://pengertian/pendidikan/UU_no_20_th_2003.pdf ,Diaksesunduh 08 April 2018)
- Wibowo, Sahudin Agung. 2016. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Universitas Negeri Surabaya
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.